

グループホームアウル登別館 11月 山ユニット 献立表

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁 玉子焼き・焼き鯖 いも塩煮 ウインナーとピーマンの炒め物	ご飯・味噌汁 とろろ・茄子の漬物 じゃがいも煮物 ホッケの味噌漬	ご飯・味噌汁 長芋ポン酢和え 玉子焼き	ご飯・味噌汁 白菜すり身の煮物 サンマ厚揚げの味噌汁 茄子の漬物	ご飯・野菜スープ ほうれん草卵とじ サンマ焼き 豚肉と山菜のおろし酢	ご飯・味噌汁 春雨炒め 玉子焼き ウインナー	ご飯・味噌汁 鯖塩焼き 茄子とピーマン煮物 じゃがいもベーコンケチャップ炒め・大根の漬
昼	ご飯・鶏ガラスープ ミルフィーユカツ 鶏のハムと野菜の鶏肉 ソースかけ・リンゴシナモン煮ヨーグルト和え	ご飯・ワカメスープ 豚しゃぶ ニラの玉子焼き なす漬物 さつまいもの煮物	洋風ちらし 鮭の三平汁 かつとじ煮 金平牛蒡	ご飯・ニラの中華スープ マーボ豆腐 回鍋肉・もずく酢きゅうり パイン・野沢菜	ご飯・味噌汁 おでん 豚肉のしょうが焼き 春巻・野菜サラダ きゅうりの漬物	寿司 フライドチキン・ポテト スパゲティサラダ ホットパイ	エビとじ丼 味噌汁 小松菜キノコ揚げ煮物 雌株きゅうり和え物
夕	キノコのチーズリゾット コンソメスープ 鮭のグリルトマトソース がけ・ハムのムース 里芋のテリーヌ	ご飯・トマトスープ 玉子とじ カボチャの和え物 柿・バナナ	あさりご飯・つみれ汁 鯖缶チンジャオオロス風 オクラの和え物 たくあん	ご飯・野菜スープ サンマの煮付 茄子の揚げ浸し 冷しゃぶ	ご飯・白菜肉団子入り クリームシチュー カレー煮付 長芋カニカマ和え物	ご飯・ワカメスープ レバニラ炒め チーズトマトサラダ	ご飯・鯖ホワイトソース がけ・サイコロステーキ コンソメスープ・柿 わかめの酢の物
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯・味噌汁 マーボナス マグロサーモンアボガド 洋風和え・沢庵	ご飯・味噌汁 水餃子・ニラの玉子とじ 大根天カマ白滝煮物 鯖の塩焼き・梨	ご飯・味噌汁 鯖塩焼き ほうれん草玉子巻き ハムサラダ	ご飯・味噌汁 サンマ塩焼き大根おろし キノコ玉子とじ	ご飯・味噌汁 焼き鯖 カレー煮込み サラダ	ごはん・味噌汁 ホッケ味噌漬 煮豆・味きゅうり シーチキン入り玉子焼き	ご飯・味噌汁 豚角煮玉子入り すり身のクリーム蒸 ほうれん草白和え
昼	筍ご飯・鉄砲汁 豚肉のピカタ焼き キャベツピーマン人参 醤油和え	ご飯・つみれ汁 コロケ・チキンカツ 野菜サラダ サーモンマリネ ミカンヨーグルト	かつ丼・うどん ほうれん草の胡麻和え 漬物	生チラシ寿司 ホタテあんかけスープ 天ぷら(長芋・シイタケ・エビ)春菊白和え	中華丼・ラーメン カボチャの煮物 きゅうりわかめの酢の物	ご飯・コーンスープ 春巻・フライドチキン 野菜サラダ ミートソース・梨	納豆チャーハン 塩とんこつラーメン イモサラダ キウイ
夕	ご飯・味噌汁 ポテトサラダ・フキの煮物 豚肉の玉子とじ 梨	ご飯・味噌汁 豚肉のワイン煮 カボチャのチーズグリル フルーチェ	ご飯・味噌汁 ピリ辛サンマ焼き ハンバーグ チキンきゅうりサラダ	ご飯・味噌汁 大根煮物 サンマのポン酢揚げ キャベツきゅうりトマトサラダ・カボチャの煮物	ご飯・茶そば ジンギスカン きゅうり酢の物 野菜炒め	ご飯・鰯漬物 味噌汁 かぼちゃの煮付 大根おろし	カレーライス 豆腐ハンバーグ 大根の漬物・柿 オレンジ 野菜スープ
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯・味噌汁 キャベツベーコンレモン 炒め・ふろふき大根 茄子の漬物	五穀米・味噌汁 玉子焼き 焼き鯖 マーボ春雨	サンドイッチ コーンスープ 鶏肉ピーマン炒め	ご飯・味噌汁 炒り豆煮 大根きんぴら さばの塩焼き	ご飯・味噌汁 ウインナー炒め マーボ春雨・明太子 なすと揚げ煮物	ご飯・味噌汁 大根の煮物 冷奴なめ茸掛け 棒鱈焼き魚	ご飯・味噌汁 玉子焼き 鶏肉のケチャップ炒め 漬物・松前漬
昼	ご飯・味噌汁 豚カツ・野菜サラダ 玉子豆腐 キウイ・ぶどう	ご飯・鱈鍋 焼きそば チキン照り焼き 小松菜シーチキン和え	ご飯・キツネそば かに玉・いんげんささみの胡麻和え・煮しめ たらこ・キムチ	ご飯・野菜スープ ハンバーグ ポテトサラダ・生野菜 クリームチーズ生ハム乗せ	マグロとクジラの漬け丼 石狩汁・おから もやしときゅうり中華 サラダ 漬物	混ぜご飯 鶏団子汁 エビフライ・コロケ 生ハムマリネ・野菜サ ラダ	カツカレー コーンスープ 煮豆 なめ茸サラダ
夕	ご飯・味噌汁 ホッケ塩焼き 煮豆・漬物 肉じゃが	ご飯・あさり汁 ハタハタ煮付・子合煮 アスパラ天ぷら ミニトマトサラダ	ご飯・味噌汁 焼きホッケ 手羽先大根の煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁 チーズ春巻・イカフライ 白身フライ・豚角煮 キャベツピーマンサラダ	ご飯・シチュー ピーマン肉詰め スパゲティ・カボチャサ ラダ 桃	ご飯・味噌汁 ババガレイ煮付 豚肉バラ煮 ポテトサラダ たくあん	二色丼 わかめスープ 長芋 カマ天大根煮物
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯・味噌汁 宗八焼き 肉団子大根煮物 ハムきゅうりサラダ	ご飯・味噌汁 煮豆 生ハムサラダ さば味噌焼き けんちん煮物	ご飯・ワカメスープ 茄子煮物 肉団子のケチャップ煮 スパゲティサラダ サンマ煮付	ご飯 大根とイカの煮付 漬物・冷奴 鶏スープ・海苔 梅干	ご飯・味噌汁 玉子焼き 焼きホッケ 肉じゃが	ご飯・味噌汁 サバ味噌焼き ポテトサラダ トーフ親子あんかけ	ご飯・味噌汁 サンマのみりん焼き 白菜と肉団子煮物 きゅうり玉子サラダ
昼	天ぷらうどん おにぎり ジャーマンポテト	五目御飯 餃子スープ 豆腐のあんかけ 漬物	チャーハン 中華スープ カボチャ煮物 餃子・枝豆 漬物	ご飯・味噌汁 ナポリタン・豚肉炒め 煮しめ なす漬物	親子丼・カニ汁 マカロニサラダ たくあん	ご飯・ビーフシチュー 白身フライ クリームコロケ 鶏肉フライ レタス・ミニトマト	ちらし寿司 お吸物 野菜天ぷら 刺身盛り合わせ
夕	肉丼・三平汁 味きゅうり エビチーズドレッシング 和え	ご飯・味噌汁 さば南蛮漬 カチャトウモロコシ 茶碗蒸し・煮豆	十五穀米 つみれ汁 焼きホッケ 豚肉しょうが焼き	ご飯・味噌汁 ラム肉のコンフィバルサ ミコ酢ソース・ボンゴレ あんかけパスタ・藩屏の しんじょコーンポタージュ	ご飯・味噌汁 茄子のはさみ揚げ 大根煮物 白菜の漬物	ご飯・味噌汁 豚肉しょうが焼き野菜 添え・シチュー リンゴ	ご飯・もやしわかめス ープ 唐揚げ・ポテトサ ラダ 海老 盛・トマト
	29	30					
朝	ご飯・味噌汁 八宝菜 サバ味噌煮 とびっこきゅうり和え	ご飯・味噌汁 ほうれん草そぼろゴマ 油炒め・梨 焼き鯖					
昼	ミートスパゲティ わかめスープ おにぎり 洋梨とバナナ	カレーライス コーンスープ ポテトサラダ フルーツ(桃)					
夕	ご飯・味噌汁 ジンギスカン おでん きゅうりの漬物	ご飯・味噌汁 ヒレカツ スパゲティサラダ 梅カツオ・カボチャ煮物					